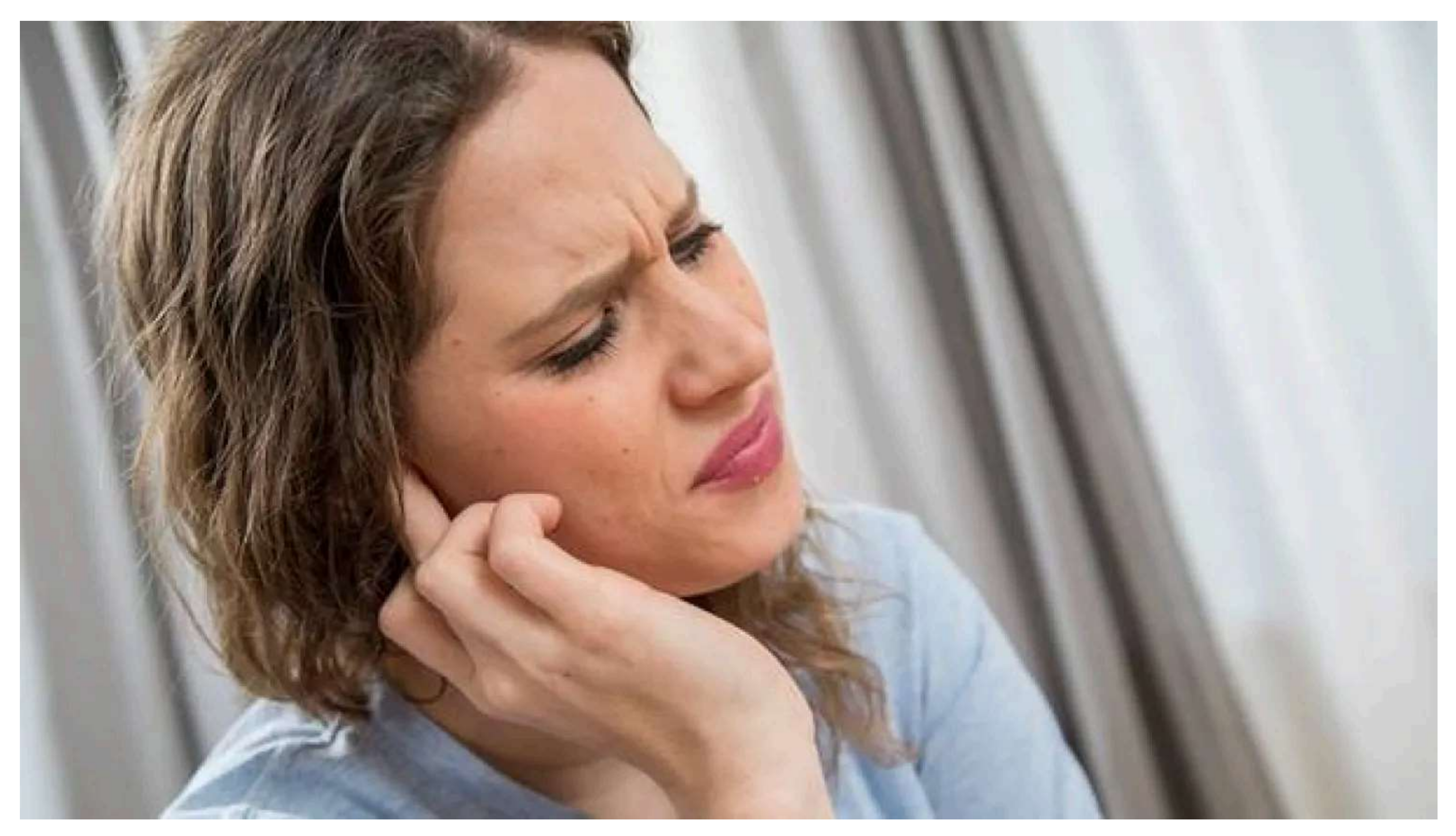
صحتك

طنين الأذن... ما أعراضه؟ وكيف يمكن علاجه؟



طنين الأذن حالة شائعة تُصيب ما بين 10 و25 في المائة من البالغين عالميّاً (متداولة)

بيروت: «الشرق الأوسط»

نُشر: 15:36-16 أبريل 2025 م . 18 شوّال 1446 هـ

إذا كنت تسمع رنيناً مستمرّاً أو أصواتاً غريبة في أذنك دون مصدر خارجي، فأنت تُعاني مما يُعرف بـ«طنين الأذن»، وهو حالة شائعة تُصيب ما بين 10 و25 في المائة من البالغين عالميّاً، وفقاً للمعهد الوطني الأميركي للصم. ورغم أن الأعراض قد تختلف بين طنين خفيف أو صفير عالٍ أو حتى موسيقى

وهمية، فإن غالبية الأشخاص تتأقلم معه، بينما تُعاني نسبة ضئيلة من الناس من تأثيراته المزعجة على جودة الحياة، كما تُوضح الدكتورة تينا هوانغ، اختصاصية الأنف والأذن بجامعة مينيسوتا الأميركية.

ما طنين الأذن؟

طنين الأذن هو إدراك الشخص لأصوات غير موجودة في البيئة المحيطة، تُوصف غالباً برنين أو طقطقة أو أزيز، وقد تكون متقطعة أو مستمرة، عالية أو منخفضة الصوت. وتُشير سارة سيدلوسكي، مديرة برامج السمع بكليفلاند كلينك الأميركية، إلى أن بعض المرضى يسمعون أصواتاً تشبه الموسيقى أو الأمواج! وتكمن الخطورة حين يُصبح الصوت مُربكاً لدرجة تعطيل التركيز أو النوم، ما قد يُسبب توتراً نفسيّاً أو مشكلات اجتماعية، وفق ما نقله موقع «يو إس آي توداي».

الأسباب الخفية: من الشمع إلى الأدوية!

رغم غموض آلية الدماغ في إنتاج طنين الأذن، تُعد العوامل البيئية والتقدم في العمر (خصوصاً فوق سن 40 عاماً) هي الأبرز في حدوث الطنين. يأتي في مقدمة أسباب الطنين ما يلي:

- تلف الخلايا السمعية بسبب التعرّض لأصوات الضوضاء العالية (مثل الحفلات الموسيقية أو الآلات الصناعية أو الأسلحة النارية، مما يُفسر انتشاره طنين الأذن بين الجنود).

- تراكم شمع الأذن أو التهابات الأذن الوسطى.

- إصابات الرأس أو الرقبة، حتى لو لم تُسبب فقدان سمع ملحوظ.

- أدوية مُحددة مثل مضادات الاكتئاب، والمسكنات (مثل الإيبوبروفين)، وبعض المضادات الحيوية وأدوية الملاريا.

- أمراض مزمنة مثل السكري، واضطرابات الغدة الدرقية، أو أورام الدماغ النادرة.

العلاج: خطوات ذكية للتعايش

لا يوجد حل واحد لجميع حالات طنين الأذن، لكن الخيارات تشمل:

- علاج السبب الرئيسي: إزالة الشمع من الأذن، أو تغيير الأدوية المسببة للطنين بعد استشارة الطبيب.

- العلاج السمعي: استخدام أجهزة تُصدر ضوضاء بيضاء أو نغمات مُخصصة لإخفاء الطنين، أو سماعات طبية لتعويض فقدان السمع.

يُشار إلى أن الضوضاء البيضاء هي صوت الترددات التي تتكرر بشكل عشوائي وبالوتيرة نفسها لمدة معينة لمساعدة الناس على النوم.

- العلاج السلوكي المعرفي (CBT): لمساعدة المريض على تقليل ردود الفعل العاطفية السلبية تجاه الأصوات.

- التأقلم الذاتي: عبر تشغيل أصوات مهدئة (مثل: المطر أو الموسيقى الهادئة) ليلاً، أو ممارسة تمارين الاسترخاء لخفض التوتر.

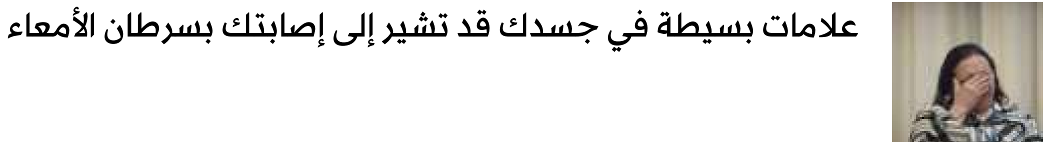
وتنصح الاختصاصية سيدلوسكي بتجنب الصمت التام، لأن الطنين يزداد وضوحاً في البيئات الهادئة، بينما تؤكد الاختصاصية هوانغ أن تحسين جودة النوم وإدارة الإجهاد عاملان حاسمان في تقليل المعاناة.

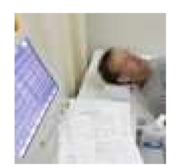
متى يجب زيارة الطبيب؟

إذا استمر الطنين أكثر من 3 أشهر، أو صاحبه ألم أو دوخة، أو تأثرت حياتك اليومية، فاستشر اختصاصياً لاستبعاد الأسباب الخطيرة (مثل الأورام). كما يُنصح بإجراء فحص سمع دوري، خصوصاً مع التقدم في العمر.

طنين الأذن ليس مرضاً قاتلاً، لكنه جرس إنذار لجسدك! قد يكون دليلاً على ضرورة حماية سمعك من الضوضاء، أو مراجعة أدويتك، أو الاهتمام بصحتك العامة. الأهم ألّا تستسلم للأصوات الوهمية؛ فبإمكانك تدريب دماغك على تجاهلها، والعودة لحياة طبيعية بخطوات بسيطة مدعومة بالعلم.

اقرأ أيضاً

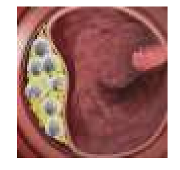


علامات بسيطة في جسدك قد تشير إلى إصابتك بسرطان الأمعاء


السكتة الدماغية... ما أعراضها؟ وكيف تحمي نفسك منها؟


دراسة تكشف: عادة بسيطة قد تنقذ حياتك من أمراض القلب


10 أطعمة تُنقّي كبدك وتبعد عنه شبح الأمراض


4 عوامل تُقلل خطر الإصابة بالخرف


حقائق حول الكوليسترول... كيف تنقذون حياتكم؟


من أسرار العمر الطويل... 6 فيتامينات لا غنى عنها بعد سن الـ50

مواضيع

الصحة | نصائح | الطب البشري | أمراض | دواء | العالم | العالم العربي